Cook Book

スチーム[IH]ジャー炊飯器

料理レシピ編

ごはんの
献立23選

パナソニック株式会社　クッキング機器ビジネスユニット
〒673－1447　兵庫県加東市佐保５番地

RZ19-C511
S1008K1108

Panasonic

取扱説明書

スチーム[IH]ジャー炊飯器
[家庭用]
1.0L タイプ
品番 SR-SV101P
1.8L タイプ
品番 SR-SV181P

おいしいごはんを炊く

●甘みを引き出し
ふっくらと炊き上げる
かまどの蓄熱効果
●かまど釜の大火力だからできる
香ばしいおこげごはん

保証書別添付

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●ご使用前に「安全上のご注意」（4～5ページ）を必ずお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

お問い合わせの多い項目を探しやすくしました。

もくじ

確認と ご注意

ページ

安全上のご注意	4
使用上のお願い	6
各部の名前／付属品	7
炊きかたのコツ お米の種類・食感・豆知識	8

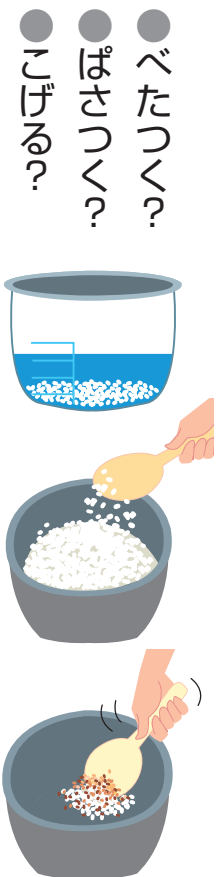
毎日の 使い方

ごはんを炊く （すぐ炊きたいとき）	10
ごはんを炊く （コースを選んで）	12
予約する 現在時刻を合わせる	14
保温する／再加熱する	15

必要 なとき

お手入れ 使うたび・お手入れ機能	16
故障かな？	18
こんなときは 上手に炊けないときなど…	20
こんな表示が出たら	23
保証とアフターサービス	24
仕様	25

いろいろ つくりたいとき

ごはんレシピ おこげ／すし／白米・無洗米／炊込み／おかゆ／玄米／発芽玄米・雑穀米／蒸しもの	28

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
■表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

 警告 「死亡や重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

 「傷害や物的損害が発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を区分して、説明しています。

 してはいけない「禁止」内容です。

 必ず実行していただく「指示」内容です。

警告

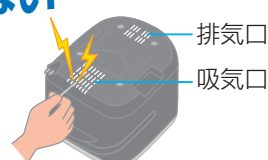
火災、やけど、発火、感電などを防ぐために…

電源コードやコンセントは正しく扱う

- 電源コードや電源プラグを傷つけない。
- 電源コードが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは、使用しない。
- ぬれた手で、電源プラグの抜き差しをしない。

- 定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使う。
- 電源プラグは、根元まで確実に差し込む。
- 電源プラグのほこりなどは、定期的に取る。(ほこりなどがたまると湿気などで、絶縁不良の原因)
- 延長コードは、定格15A以上のものを単独使用する。

吸排気口やすき間に異物を入れない

- 特にピンや針金などの金属物。

蒸気口は高温です 顔や手を近づけない

- 炊飯中ゆらゆら動いても、触れない。
- 特にお子様には充分ご注意ください。

異常・故障時には直ちに使用を中止する

(発煙・発火、感電の恐れあり)

異常・故障例

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、触れると通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱い。
- 本体から煙がでたり、こげ臭いにおいがする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

➡ すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

事故をさけるために次のことを守る

- 子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない。

- 本体を水洗いしたり、水につけたり、水をかけたりしない。

- 絶対に改造や分解・修理をしない。

注意

やけど、火災、けが、感電、漏電などを防ぐために…

こんな場所で使わない!

- 水のかかる所や火気の近く。
- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上。
- 壁や家具の近く。(変色や変形の原因)
- アルミシートや電気カーペットの上。(アルミシートなどが発熱する場合があります)

電源プラグに蒸気をあてない

- コンセントに差した電源プラグに蒸気をあてない。(ショートや発火の原因)

スライド式テーブルでは、電源プラグに蒸気があたらない位置で炊飯器をお使いください。

使用中や使用直後は高温部に触れない

- 本体内部は高温です。

- 持ち運ぶときは、このフックボタンに触れない。(ふたが開き、やけどの原因)
- 専用の内釜以外は絶対に使用しない。(過熱によるやけどやけがの原因)

電源コードは正しく扱う

- 電源コードを巻き取るときや電源プラグを抜くときは、必ず電源プラグを持つ。(けがや発火の原因)
- 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。

- 医療用ペースメーカーなどをお使いの方は、医師とご相談ください。(本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります)
- ご使用後のお手入れは、本体内部が冷えてから行う。

使用上のお願い

本体

■スライド式テーブルに置くときは、必ず、テーブルの荷重強度を確認する。
落下するおそれ

製品の種類	製品の質量（お米や水を入れた状態）
1.0L	約 8 kg
1.8L	約 11 kg

■使用中は、ふきんなどで本体上面をふさがない。
蒸気がこもり、ふたの変形・表示部の故障の原因

■ごはんつぶなど異物や汚れがついたまま使わない。
エラー表示が出たり、ごはんがこげたりするなど、うまく炊けない原因

■磁石を本機に近づけない。
誤動作の原因

■カードなど磁気に弱いものを本機に近づけない。
記録が消えたり、雑音が入る原因
●磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
●磁気テープ（カセットテープなど）
●無線機器（テレビ、ラジオなど）

■ IH クッキングヒーターの上で使わない。
故障の原因

■直射日光が当たる所で使わない。
変色のおそれ

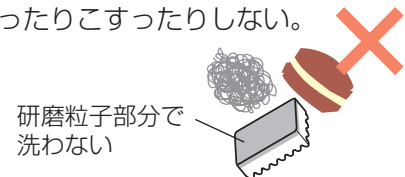
内釜について

■炊飯器以外の用途には、使わない。

■内面のダイヤモンドフッ素樹脂被膜のはがれや傷付きなどを避けるため、次のような使い方や掃除はしない。

準備のとき
●泡立て器などで洗米しない。

炊き上がったとき
●内釜で酢を混ぜない。（すしめしなど）
●金属製のおたまは使わない。（おかゆなど）
●たたいたりしない。（よそうときなど）

お手入れのとき
●洗いおけ代わりに使わない。
（スプーンや食器類を入れない）
●調味料を使った場合は、すぐに洗う。
●やわらかいスポンジで洗う。
磨き粉や金属たわし、ナイロンたわしで洗ったりこすったりしない。

お知らせ

次の場合は、性能や人体への影響はありません。
●浅い傷、小さな凹凸
●ダイヤモンドフッ素樹脂被膜のはがれ
→気になるときや内釜が変形したときは購入できます。

内釜は販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

● 1.0L タイプ品番：ARE50-B48
● 1.8L タイプ品番：ARE50-B47

http://www.sense.panasonic.co.jp/

各部の名前／付属品

■初めてお使いになるときは、付属品と蒸気ふた、ふた加熱板、内釜、水容器を洗ってください。（P.16）

お知らせ

●目の不自由な方のために「炊飯」と「取消／切」ボタンには凸部（● ▬）があります。
●各ボタンの操作音（ピピッ）は、お買い上げ時の設定位置を選ぶと鳴ります。（それ以外は、ピッ）

付属品

しゃもじホルダーの取り付け

①ハンドルにツメを引っ掛けて取り付ける（左右のどちらでも）

②しゃもじを入れる

炊きかたのコツ

■「お米」に合わせて、コースを選ぶ (P.12)

お米の種類		コース
白米	：玄米を精米し、胚芽や外皮などを除いたうるち米。	「白　米」
もち米	：もち稲からとれるお米で、強く粘る。赤飯やちまきにも。	「白　米」
無洗米	：白米に残ったぬかをさらに落とし、洗米の手間を省いたお米。	「無洗米」
玄米	：稲の一番外側の、もみ殻だけを除いたお米。歯ごたえがあり、栄養価が高い。	「玄米」
発芽玄米	：玄米を水につけ、発芽させたお米。栄養価が優れ、玄米よりやわらかく、食べやすい。	「発芽玄米」
分づき米	：白米ほどは精米せず、栄養価が高め。3･5･7分づきがある。	「発芽玄米」
胚芽米	：胚芽を残して精米するため、ビタミン B_1 やＥを多く含む。	「発芽玄米」
雑穀米	：きび、麦、ひえなどの穀類。食物繊維やミネラルが豊富で、白米や玄米に混ぜて炊く。	「雑穀米」

■「食感」の好みで、コースを選ぶ (P.12)

●まずは「ふっくら」で炊いてみて、お好みや料理などに合わせて使い分けてみてください。

食感の好み	コース
甘みや粘りのある、ふっくらしたごはんが食べたい！	「ふっくら」
もちもち感があるごはんが食べたい！	「もちもち」
丼向きのあっさり、パラッとしたごはんが食べたい！	「しゃっきり」

■おこげごはんを炊きたいとき (P.12)

 おこげ選択 ボタンでおこげもつくれます。

おこげコースの特徴

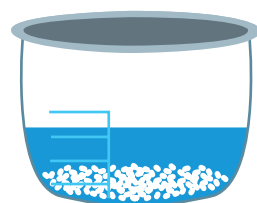
釜底全面におこげをつくります。(側面にはおこげはできません)
全体をほぐして、おこげも白いごはんも一緒においしく食べていただける香りのよいおこげごはんです。

おこげごはんは２種類から選択できます。
「かまどおこげ」 きつね色で香ばしいおこげ
「香りおこげ」　ほのかなこげ色で、甘み・香り豊かなおこげ

白米・無洗米を炊飯量に関わらず炊飯できますが、おこげの濃さは炊飯量など炊飯条件によって変わります。(P.20)
おこげの色がつきやすいおすすめの炊飯量は、1.0Lタイプ：1.5～2.5カップ、1.8Lタイプ：2.5～4カップです。

おいしさの３か条

水とお米は正しくはかる

はかった量を基準に、炊飯器が炊きかたを調整しています。

一度目のとぎ水はすぐに流す

ぬかを含んだ最初のとぎ水をお米が吸わないようにする。

炊飯に適した水を使う

水道水や浄水器を使った水がおすすめです。

- ●pHの高い（9以上）アルカリイオン水は、べたつきや黄変の原因になります。
- ●硬度の高い（100以上）ミネラルウォーターは、ぱさつきやかたくなる原因になります。

こんなことにも気をつけて！

- ●新しいお米を選ぶ
- ●封を切ったら、早く食べる
- ●お米は冷蔵庫で保存する

ごはんを炊く すぐ炊きたいとき

お米を洗い水加減する	内釜と水容器をセットする	炊く

1

■お米をはかって洗う

●付属の計量カップ
（約 180ml）ではかる。

●洗いかた
① 最初はたっぷりの水で大きくかき混ぜ、水はすぐに捨てる。
② お米を軽くかき混ぜるようにして、水を２～５回入れ替えながら洗う。
（とぎ水は少し白いくらいでよい）

●無洗米は
軽く底からかき混ぜる。
（お米と水をなじませる）

お願い

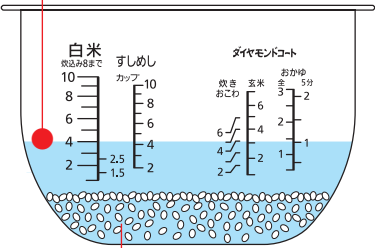
● ざる上げ放置しない。
（お米が割れてべたつく原因に）

■水加減する

• 水の目盛り（水位線）は、炊きたいメニューに合わせる。（P.13）
（平らな台の上で、左右両方の目盛りを見ながら）

• 水の量は、お米のカップ数に合わせる。
（新米は少なめ、夏場は多めに）

白米を４カップ炊くときは､「白米」の「4」まで入れる。
（図は 1.8L タイプ）

お米は、平らにならす。

お知らせ

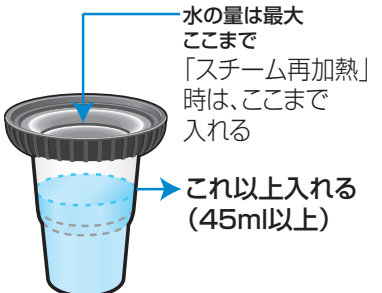
●お米の浸水は不要です。
（炊飯ボタンを押すと自動で浸水）
●浸水したときは （P.12）

2

■内釜を入れる

• 内釜の周囲の水分などは、ふき取っておく。

■水容器に水を入れセットする

水の量は最大ここまで
「スチーム再加熱」時は､ここまで入れる
これ以上入れる
（45ml以上）

• この水で、スチームを出し、ごはんにハリと甘みを与えます。
• 水は水道水か、市販の水（軟水）を使い、使うたびに入れ替える。

お願い

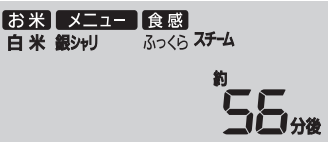
● 40℃以上の水（湯）は、入れない。
（「スチーム」炊飯ができない場合があります。）

お知らせ

●井戸水を使うと、鉄分や塩分などの成分によって、さびることがあります。
●スチームを使わないコースでは、水は減りません。
（「早炊き」「すし」「おかゆ」）
●スチームを使うコースでも、水は全部使いきりません。

3

■電源プラグを差し、炊飯ボタンを押す

お米 メニュー 食感
白 米 銀シャリ ふっくら スチーム
約 56分後

●お米の種類やメニューを選ぶときは （P.12）

• 電源コードは、赤テープ以上に引き出さない。

• ぬれた手で抜き差ししない。

ごはんを炊く（すぐ炊きたいとき）

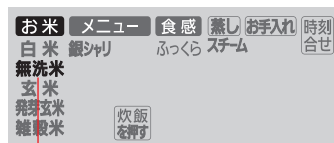
ごはんを炊く コースを選んで

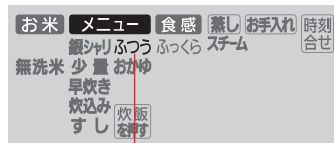
お買い上げ時は、「白米／銀シャリ／ふっくら」に設定されています。

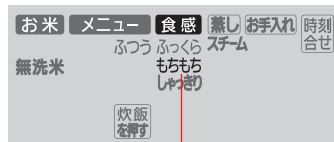
1 コースの内容を確認する

お米 メニュー 食感
白米 銀シャリ ふっくら

■前回と同じコースで炊きたいとき
コース選択 2 秒以上押す

■「お米」を変えたいとき
コース選択 ①「お米」を選び、
△▽ ② 種類を選ぶ

例：「無洗米」を選んだとき

■「メニュー」を変えたいとき
コース選択 ①「メニュー」を選び、
△▽ ② 種類を選ぶ

例：「ふつう」を選んだとき

■「食感」を変えたいとき
コース選択 ①「食感」を選び、
△▽ ② 種類を選ぶ

例：「もちもち」を選んだとき

2 炊飯ボタンを押す

●炊き上がったらすぐごはんをほぐす。

おこげごはんを炊きたいとき

「かまどおこげ」と「香りおこげ」の 2 種類から選択できます。

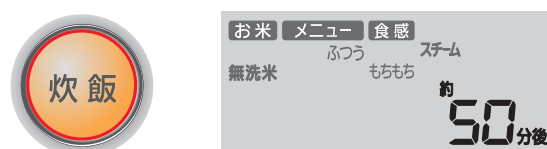
1 おこげ選択 押して、おこげの種類を選ぶ （P.9）

●［お米］白米・無洗米、［メニュー］銀シャリ・ふつう・少量のときボタン操作できます。
●「おこげ選択」ボタンを押すたびに変わります。
（「かまどおこげ」↔「香りおこげ」）

例：「かまどおこげ」を選んだとき

2 炊飯 押す

■浸水したお米を炊くとき（おかゆ、炊込み、玄米以外）

2 回押す

●本機での吸水時間が短くなるため、炊飯時間が約 15 分短くなります。

お願い

● 夏場 30 分以上、冬場 1 時間以上浸水したときにお使いください。
● 13 時間以上（夏場など水温が高いときは 8 時間以上）水に浸さないでください。（においの原因）

お知らせ

●本機は、あらかじめお米を浸しておく必要はありません。
（「炊飯」ボタンを押した後、自動で吸水をするため）

お米	メニュー	食　感	水位線	炊飯時間※5（残時間の表示）
白米・無洗米	銀シャリ（甘み・うまみが増す）	ふっくら もちもち しゃっきり	白米	56 分 56 分 52 分（炊飯開始から）
	ふつう	ふっくら もちもち しゃっきり	白米	48 分 50 分 45~46 分（炊飯開始から）
	少量 ※1	ふっくら もちもち しゃっきり	白米	55 分（炊飯開始から）
	おかゆ	—	おかゆ（全または 5 分）	65 分（5 分前から）
	早炊き ※2	—	白米	20 ～ 32 分（7 分前から）
	炊込み	—	白米 炊きおこわ	56 分（13 分前から）
	すし	—	すしめし	46 分（炊飯開始から）
	かまどおこげ 香りおこげ ※3	—	白米	56 分（炊飯開始から）
玄米	ふつう	—	玄米	115 分（11 分前から）
	おかゆ	—	おかゆ（5 分）	140 分（9 分前から）
発芽玄米	ふつう	—	白米※4（市販品の表示）	50 ～ 70 分（12 分前から）
	おかゆ	—	おかゆ（全）	65 分（5 分前から）
雑穀米	ふつう	—	白米	48 分（12 分前から）
	おかゆ	—	おかゆ（全）	65 分（5 分前から）

※ 1　1.0L タイプ：0.5 ～ 1.5 カップ、1.8L タイプ：1 ～ 2.5 カップまで炊飯できます。
※ 2　ごはんがかためになり、底がこげることがありますが、あらかじめお米を浸水させると、和らぎます。
※ 3　おこげの濃さは、炊飯条件によって変わることがあります。（P.20）
おこげごはんは、風味を楽しんでいただくために炊きたてがおすすめ。冷めるとおこげ部分がかたくなることがあります。
※ 4　白米と交ぜて炊くときは、市販品の袋の表示で水加減など詳しい炊きかたをご確認ください。
※ 5　浸水したお米を炊くときは、約 15 分短くなります。
●分づき米・胚芽米のときは、発芽玄米コースがおすすめです。
●連続して炊くときは、水容器の水を入れ替え、5 分以上たってから炊いてください。

迷ったときは
音声で
わかりやすく
ご案内！

音声ガイドについて

ボタンを押して操作を始めると、次に行う手順を音声でご案内します。

■音量を変える／消すとき

1 音量 2秒押し 2 秒以上押す

2 △ 大きくなる
▽ 小さくなる

●約 8 秒後に完了

最大音量

音声なし

●ブザー音は消えません。
終了音を消すときは （P.22）

■聞き直すとき

音声 押す

●直前の音声ガイドの内容を再度聞くことができます。

予約する

予約

●予約は、２通り設定できます。（次に変更するまで記憶）
（お買い上げ時の設定は、「予約１」が５：00、「予約２」が 18：00 です）

例：午前７時 30 分に合わせる場合

●操作をやり直すとき
●予約を取り消すとき

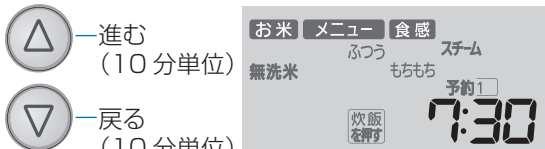
1　3　2

■「お米」「メニュー」「食感」を選んだあと、

1 「予約１」または「予約２」を選ぶ

●押すたびに変わります。
予約1 ↔ 予約 2

2 炊き上がり時刻を合わせる

進む（10 分単位）
戻る（10 分単位）

●押し続けると早送り。

3 炊飯ボタンを押す（予約完了）

●予約ボタンが点灯する。

■予約完了後に現在時刻を見たいとき

「予約」ボタン点灯中に

を押す

●押している間のみ表示。

現在時刻が合っていないとき

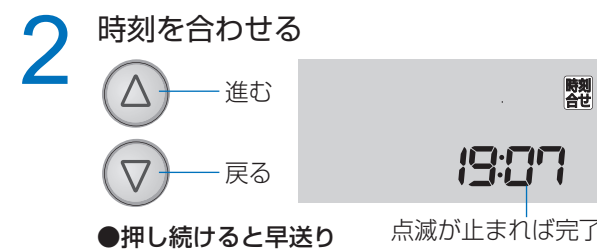
●時刻は 24 時間表示です。

1 「時刻合せ」を選ぶ

コース選択 ７回押す

18:00
点滅する

2 時刻を合わせる

●押し続けると早送り　　点滅が止まれば完了

●炊飯・保温・予約中は、時刻設定できません。
●電池が消耗すると、電源プラグを抜いたとき、現在時刻や予約などの記憶内容が消えます。（P.18）
●電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。電池交換をされる場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口（P.24）へご依頼ください。

お知らせ

●炊き上がり時刻までの時間が短すぎると、予約できません。（P.25「予約可能時間」参照）
●予約炊飯では、炊飯残時間を表示しません。
●予約炊飯では、お米が水を余分に吸うため、やわらかくなったり、おこげができたりする場合があります。
●「早炊き」や「炊込み」は、予約できません。
発酵の早い自家製発芽玄米もおすすめできません。
● 13 時間以上（夏場など水温が高いときは８時間以上）の予約は、お米が発酵し、においの原因になります。

保温する

スチーム保温（自動）

●保温を切るとき
●保温中に「スチーム再加熱」をするとき
●再度、保温するとき

炊き上がると全コース
自動的に保温になります。
（すぐにごはんをほぐしてください）

●ぱさつきや保温臭を軽減するため、保温開始から約６時間後と約 12 時間後に、自動でスチームを入れます。

お知らせ

●保温の経過時間は、１時間単位で 23 時間まで表示します。（１時間未満は、「0」を表示）
● 24 時間を超えると、現在時刻を表示します。

お願い

●高温多湿の地域にお住まいの方は、保温温度を 60 → 74 に変更してください。（P.22）
（保温臭がしやすいため）
●保温臭が気になるときは、お手入れ機能（P.16）を使用後、保温温度を 60 → 74 に変更してください。（P.22）
●においや露が多く付かないために、ごはんが入ったまま、保温を取り消したり、プラグを抜いて、そのまま放置しないでください。
●においの発生を防ぐために
しゃもじを入れたまま、また、24 時間を超える保温はしないでください。

お知らせ

●「×」のコースも自動的に保温になりますが、おすすめできません。

白米・無洗米								玄米	発芽玄米	雑穀米
銀シャリ	少量	早炊き	炊込み	すし	おこげ	ふつう	おかゆ			
○	○	○	× ※1	○	○ ※2	○	× ※3	× ※4	× ※4	× ※4

※１　ふた加熱板がさびる原因
※２　炊き上がり直後の風味や食感は、時間とともに減少します。
※３　のり状になる原因
※４　食味低下の原因

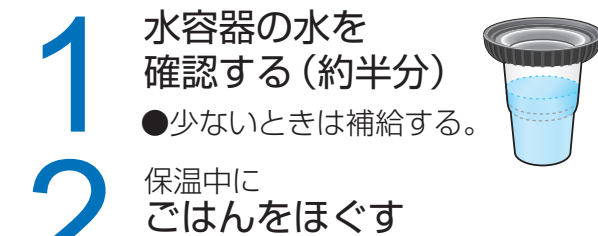
スチーム再加熱

保温中のごはんをあつあつ、ふっくらにします。

●スチームを投入するため、ごはんのぱさつきや保温臭も軽減します。

1 水容器の水を確認する（約半分）

●少ないときは補給する。

2 保温中に ごはんをほぐす

3 スチーム再加熱ボタンを押す

スチーム再加熱

（再加熱中は、ボタンが点滅（約５～８分間））
●ブザーが鳴ったら、すぐにごはんをほぐす。

お知らせ

●ごはんが冷めているときや、保温中以外は使えません。（ブザー音が４回鳴る）
●２回以上繰り返すと、ごはんの味が落ちます。

お手入れ 使うたびに

■お手入れは　必ず電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。
■洗ったあとは　からぶきしてください。

取り外してから、やわらかいスポンジを使い
台所用洗剤(中性)**で洗う**

炊込みごはんなど調味料を使ったときは、すぐに！

内釜　しゃもじ　ふた加熱板　蒸気ふた　水容器　蒸し板

■次のものは使わないでください

金属／ナイロンたわし

ベンジン／シンナー／磨き粉／アルコール系洗剤

食器洗い乾燥機／食器乾燥器

お手入れ機能

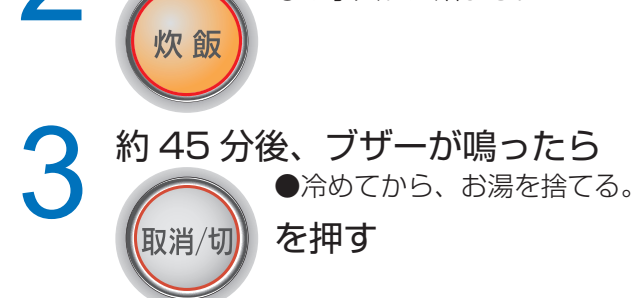
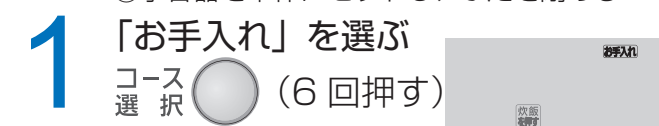
においが取れない、ふた加熱板や蒸気口の汚れが落ちにくいときに…

準備　①内釜の約８分目まで水を入れる
　　　②水容器を本体にセットし、ふたを閉める

1「お手入れ」を選ぶ
コース選択（6 回押す）

2 炊飯ボタンを押す
●お手入れが始まる。

3 約 45 分後、ブザーが鳴ったら
●冷めてから、お湯を捨てる。

を押す

●レモン１個を輪切りにして水と一緒に内釜に入れると効果的です。
●においや汚れは完全に取れないことがあります。

クリアフレーム

固く絞ったふきんでふく。

ふたセンサー／釜底センサー

固く絞ったふきんでふく。
（汚れが落ちにくいときは、中性洗剤を含ませたナイロンたわしで軽く磨いてからふく。）

ふた内面／パッキン

蒸気ふたを外し、ふた内面と蒸気ふた取付部およびパッキンを固く絞ったふきんでふく。

水容器の挿入口

内部は、水分をふき取り、米粒（ごはん粒）などを取り除く。
（そのまま使うと、水容器がこげたりスチームが出ないなど、故障の原因）

ふた加熱板

■取り外し

両側のつまみ部を持ち、手前に引っ張る。

■取り付け
上部の突起をくぼみに当てて、つまみ部（両側）をふた側に「カチッ」と音がするまで押し込む。

お願い
●調味料を使った場合（炊込みごはんなど）は、すぐに洗ってください。
（においや腐敗、さびの原因）

蒸気ふた

■取り外し
①「○」部を引き上げて外す。

②左に回して外す。

■取り付け（取り外しと逆の手順で）
①「▲」部を合わせ、「カチッ」と音がするまで右に回す。
②「○」部を正しい向き（上の写真）にして、ふたに押し込む。

お願い
●弁の位置は、取り付けのたびに確認してください。（ずれたり、潜り込んだり、外れたまま使うと、食味低下の原因）

○ 引っ張らない（破れ、ずれ、外れの原因）

× ずれたとき

水容器

湯あかやさびが取れないときは、洗浄用のクエン酸で洗う。
①湯（50℃以上）を入れる。
②クエン酸を入れてかき混ぜる。
（約 2g・小さじ 1/2）
③約１時間放置し、お湯を捨て台所用洗剤で洗う。

●取れないときは、繰り返し行う。
●クエン酸（食品衛生上無害）は、別売品（SAN-200/40g × 5 パック）か市販品をご利用ください。

故障かな？

サービスを依頼される前に次の点をご確認ください。

	症　状	ここを確認！	ページ
予約	予約したのに すぐ炊き始める	●現在時刻は合っていますか？（24 時間表示です。） ●「予約可能時間」より前に予約しましたか？	14 25
予約	予約した時刻に 炊き上がらない	●現在時刻は合っていますか？（24 時間表示です。） ●「炊飯」ボタンは押しましたか？	14 14
炊飯／保温中	炊飯時間が 長い	●続けてごはんを炊くと、炊飯時間が（最大約 30 分）長くなります。 ●炊飯途中で残時間表示の進行を止め、調整することがあります。 ●「U12」または「U15」を表示していませんか？	— — 23
炊飯／保温中	音がする	●「ブーン」音→熱を逃がすファンが回っている音です。 ●「ジー」音→ IH の通電音です。 ●「シュー」音→蒸気が噴き出す音です。 ●「カチッカチッ」音→電子回路の動作音です。 ●「ゴー」音、「ブクブク」音→水容器の水が沸騰する音です。	— — — — —
炊飯／保温中	蒸気口以外から 蒸気が漏れる	●ふたのパッキン部や内釜のふちに、ごはんがついたり、内釜が変形していませんか？ ●ふた加熱板は、使うたびに洗い、正しくセットしていますか？	— 17
炊飯／保温中	ボタン操作が できない	●ボタンが点灯していませんか？ →炊飯・予約・保温中は、ボタン操作ができません。 「取消／切」ボタンを押してから行ってください。	—
その他	ごはんが 炊けない ●「デモモード」を表示している	●店頭用の設定がされています。次の手順に従って解除してください。 ①「コース選択」ボタンで「時刻合せ」を選ぶ ②「スチーム保温」ボタンと「予約」ボタンを同時に押す ③「スチーム保温」ボタンを押す ④「予約」ボタンを押す 解除したあと、現在時刻を合わせてください。（P.14） また、予約時刻やメニューなどは、すべてお買い上げ時の状態に戻ります。必要に応じて変更し直してください。	—
その他	表示が消えた	●電源プラグを差すと、「8：30」を表示しますか？ 【表示する】リチウム電池が消耗しています。電源プラグを差せば炊飯や保温はできますが、予約炊飯をする場合は、毎回現在時刻を合わせてください。電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。 【表示しない】電子回路が故障しています。 →電池交換または修理をされる場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口（P.24）へご依頼ください。	14
その他	電源プラグから 火花が飛んだ	●電源プラグを抜き差しするときに小さな火花が出ることがあります。IH（電磁誘導加熱）方式固有のもので、故障ではありません。	—

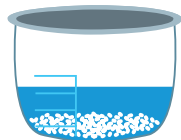
	症　状	ここを確認！	ページ
スチーム炊飯	スチーム 炊飯ができない ●水容器の水が減っていない ●「スチームなし」を表示した スチーム　なし	●水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 ●水容器にお湯（40℃以上）を入れませんでしたか？ 水温が最初から高いと、スチームが出ない場合があります。 ●炊飯後、水容器に残っている水を替えずに炊飯したり、水を継ぎ足して炊飯していませんか？ →水温が高いとスチームが出ない場合がありますので、炊飯するたびに水を入れ替えてください。 ●スチームを使わないメニューで炊飯していませんか？ （「早炊き」、「すし」、「おかゆ」） ●保温を取り消してすぐに炊飯したり、続けて炊飯していませんか？ →水温が高いとスチームが出ない場合がありますので、炊飯するたびに水を入れ替えてください。また、水容器に冷水を入れたあと、5 分以上待って炊飯してください。 ●炊飯中にふたを開けませんでしたか？	11 — — — — —
スチーム炊飯	スチーム炊飯後 水容器に残っている 水の量が変わる	●水容器に水を入れましたか？ →毎回水を入れてください。 ●最初に入れる水の量は同じでも、炊飯量やコースによってスチームの量を調節するため、必要な水の量は変わります。また、室温などの環境条件によっても若干変わることがあります。 水を入れて炊飯したあと、残った水はスチーム保温およびスチーム再加熱（1 回分）をするときに使用します。（P.15）	11 —
スチーム保温／スチーム再加熱	スチーム保温が できない ●水容器の水が減っていない	●ごはんの量が多くて（内釜の半分以上が目安）室温が高いときは、スチームを投入しない場合があります。 ●保温をおすすめしていないメニューやお米は、スチーム保温できません。（炊込み・おかゆメニューおよび玄米・発芽玄米・雑穀米のとき） ●炊飯のとき、水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 →水容器の水を補給してください。（水容器の半分以上） ●保温中のスチーム投入をやめる設定をしていませんか？	— — 11 22
スチーム保温／スチーム再加熱	スチーム再加熱が できない ●水容器の水が減っていない ●「スチームなし」を表示した スチーム　なし	●保温を切っていませんか？ 保温中以外は「スチーム再加熱」ができません。 ● 24 時間を超えて保温していませんか？ 24 時間を超えると、水容器に水があってもスチームは出ません。 ●ごはんが冷めていませんか？（ブザー音が 4 回鳴ります） 50℃以下のときはできません。 ●炊飯のとき、水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 ●水容器に水が入っていますか？ 2 回以上再加熱をすると、水が不足します。 ●再加熱中にふたを開けませんでしたか？	— — — 11 15 —

■誤って、水やお米を直接本体に入れてしまったときは販売店にご相談ください。

こんなときは
故障ではありません。
サービスを依頼される前にご確認ください。

べたつく（やわらかい）

●お米や水は、正確にはかりましたか？（P.10）
●割れ米が多く交ざっていませんか？（P.10）
（洗米後にざる上げ放置したなど）
●長時間水につけませんでしたか？
（長時間の予約炊飯など）→予約炊飯のときは、水を少なめにする。

- アルカリイオン水（pH9 以上）を使っていませんか？
- お湯で洗米しませんでしたか？
- 規定量以上のお米を「少量」で炊飯していませんか？
（1.0 L タイプ：0.5 ～ 1.5 カップ、1.8 L タイプ：1 ～ 2.5 カップ）
- 炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？
- 新米は、通常より少なめの水で炊きましたか？
- 水につけたお米を炊くときは､｢炊飯｣ボタンを２度押ししましたか？→｢浸水したお米を炊くとき｣(P.12)

ぱさつく（かたい）

●お米や水は、正確にはかりましたか？（P.10）
●早炊きコースで炊きませんでしたか？

- 硬度の高い水を使っていませんか？（海外のミネラルウォーターなど）
- 充分水につけずに、「炊飯」ボタンを 2 度押ししませんでしたか？
（夏場は 30 分以上、冬場は 1 時間以上が目安）
- 夏場のお米は、通常より多めの水で炊きましたか？
- 夏場のお米、分づき米、胚芽米はぱさつく傾向があります。

→やわらかめにしたいときは、水につけてから炊いてください。

おこげが薄い（おこげコース）

●お米や水は、正確にはかりましたか？（P.10）
●季節・炊飯量・水加減・お米の銘柄・浸水時間などの条件でおこげの濃さは変わります。

＜おこげが薄くなる傾向＞
①新米を炊飯したとき　②炊飯量が多いとき　③水加減が多いとき
④やわらかく炊けるお米（魚沼産コシヒカリ、宮城産ササニシキ、宮城産ひとめぼれ、ミルキークイーン、低アミロース米などの銘柄や、精米度が高めのお米）を炊飯したとき
⑤ 2 時間以内の浸水で、「炊飯」ボタンを2回押して炊飯したとき

おこげごはんをおいしく召しあがっていただくために

●おこげの色がつきやすい炊飯量は、1.0L タイプ：1.5 ～ 2.5 カップ、1.8L タイプ：2.5 ～ 4 カップです。

- お米は洗いすぎず、とぎ水が少し白いくらいで炊飯してください。（P.10）
- おこげを濃くしたい場合は、1 時間以上浸水してから炊飯ボタンを「1 回」押して炊飯してください。
- 風味を楽しんでいただくため炊きたてがおすすめです。
冷めるとおこげ部分がかたくなることがあります。また、保温すると香ばしい風味を感じづらくなります。

症　状	ここを確認！
露がつく におう 黄ばむ	●炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？ ●保温中に、ごはんが入ったまま電源プラグを抜いていませんか？ ● 24 時間以上保温していませんか？ ●冷めたごはんを継ぎ足して保温していませんか？ ●洗米や精米は、充分しましたか？ ●しゃもじを入れたまま保温していませんか？ ●炊込みごはんなど調味料を入れて炊いたあとは､においが残ることがあります。 →内釜やふた加熱板、蒸気ふたを念入りに洗う。 →においが取れないときは、「お手入れ機能」を使う。（P.16） ●お米の種類により、炊き上がり後のごはんが黄色く見えることがあります。
こげる	●精米や洗米は、充分しましたか？ ●ふたセンサーや釜底センサー、内釜の底、本体内部に汚れや異物が付いていませんか？ ●無洗米を使っていませんか？ 無洗米を使うとこげやすくなります。→炊く前に軽く水洗いすると和らぎます。 ●予約炊飯しませんでしたか？ ●割れ米が多く混ざっていませんか？（洗米後にざる上げ放置したなど） ●調味料を入れて炊きませんでしたか？（炊込みごはんなど） ●分づき米、胚芽米は、白米に比べてこげやすくなります。 ●底にできるきつね色のこげは、故障ではありません。
乾燥する	● 24 時間以上保温していませんか？ ●繰り返し再加熱をしていませんか？ ●蒸気ふたは、正しく取り付けていますか？ ●ふたは、しっかり閉まっていますか？
おかゆが のり状になる	●長時間水につけませんでしたか？（長時間の予約炊飯など） ●おかゆを保温していませんか？
薄い膜ができる	●洗米しすぎて、お米が割れたりしていませんか？ ●お米のぬか分が残っていませんか？ （オブラート状の薄い膜は、でんぷんが溶けて乾燥したもので、害はありません）
ごはんが内釜に こびりつく	●お米の種類にもよりますが、やわらかいごはんや粘りのあるごはんは、こびりつきやすいことがあります。

■上記の対応をしても改善しないときは、P.22 の手順を見ながら設定を変更してください。

こんなときは

P.20～21 の対応をしても
症状が改善しないときなどは、
本機の設定を変更することができます。

1 基本操作をする

コース選択

「早炊き」を選ぶ

「終了音を消したいとき」のみ
ここで手順 **2** へ

スチーム保温

予約1·2

スチーム保温

● 操作音（ピッ）はしません。

「01」の表示を確認する

手順 **2** へ

お知らせ

● 途中で音声やブザーが鳴りますが、気にせず操作を続けてください。
● 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。
● 16 秒以上操作しないと、時刻表示に戻ります。（始めからやり直してください）

2 症状を選び、設定を変える

症状	本機の設定を変える
炊飯・再加熱・お手入れなどの**終了音を消したいとき**	スチーム保温 約 10 秒間長押しする ……▶（自動的に完了） OFF 完了 ● 変更すると、終了時の音声ガイドも消えます。 ● ボタン受け付け音は、消えません。
保温中ふた加熱板や内釜に露が多くつくとき	炊飯 ▶ コース選択「62」を選ぶ ……▶（自動的に完了）4 秒後 60 62 62 完了 ● 工場出荷時は、「60」です。
ごはんの保温温度を上げたいとき（例：74℃に上げるとき）	炊飯 ▶ コース選択「74」を選ぶ ……▶（自動的に完了）4 秒後 60 74 74 完了 ● 12 時間を超える保温はしないでください。 ● 変更後、においがするときは「76」、変色・乾燥するときは「72」に変更してください。 ● 保温中のスチーム投入はしません。 ● 工場出荷時は、「60」です。
こげを薄くしたいとき（おこげコース以外）	コース選択「02」を選ぶ ▶ 炊飯 ▶ コース選択「So:Lo」を選ぶ ……▶（自動的に完了）4 秒後 02 So:Hi So:Lo So:Lo 完了
精米度のばらつきでうまく炊けないとき	コース選択「03」を選ぶ ▶ 炊飯 ▶ コース選択「0」を表示させる ……▶（自動的に完了）4 秒後 03 白米 白米 白米 完了 ● 変更すると、「無洗米」「銀シャリ」「少量」は選べなくなります。 ● 炊飯時間が約60分になります。
保温中に沸騰音が気になるとき（スチーム投入をやめます）	コース選択「04」を選ぶ ▶ 炊飯 ▶ コース選択「スチーム保温」を消す ……▶（自動的に完了）4 秒後 04 スチーム保温 保温 保温 完了

こんな表示が出たら

エラー表示	ここを確認！	ページ
U10	●内釜はセットされていますか？ →専用の内釜をセットし、ふたを閉めて再度操作する。 ※それでも表示が消えないときは、「取消／切」ボタンを押して表示を消したあと、再度操作してください。	－
U12	●内釜の底やふた加熱板、ふたセンサー、釜底センサーに異物や汚れが付いていませんか？ →異物や汚れを取り除き、「取消／切」ボタンを押す。 ●水の量が多くないですか？ →「取消／切」ボタンを押す。（次に炊飯するときは、水を少なめに。） ※このエラー表示が出ると、自動で保温にならないことがあります。保温する場合は、上記の対応をしたあと、「スチーム保温」ボタンを押してください。	6 －
U14	● 96 時間を超える保温をしていませんか？ →「取消／切」ボタンを押す。	－
U15	●ふたが開いていませんか？ ●蒸気ふたは付いていますか？ →紛失したときは、パナソニック商品取扱店でご購入ください。 蒸気ふたがなくても炊飯・保温はできますが、 ①おいしさは低下します。（保温の場合は、ごはんが乾燥する） ②ふきこぼれることがあります。 ③炊き上がったあと、再度「U15」を表示することがあります。 ●蒸気ふたの中に、異物や汚れがありませんか？ →きれいに洗ってから取り付ける。 ●蒸気ふたの下の部分が外れていませんか？ →カチッと音がするまで回して取り付ける。 ※このエラー表示が出ると、自動で保温にならないことがあります。保温する場合は、上記の対応をしたあと、「スチーム保温」ボタンを押してください。	－ 16 －
U17	●電源から入る雑音の影響を受けています。 →「取消／切」ボタンを押し、別のコンセントをお使いください。	－
U19	●ふたの上にふきんなどをかけて炊飯しませんでしたか？ →ふきんを取り除き、「取消／切」ボタンを押す。 ※炊飯中、ふたの上に蒸気の排出をふさぐものがあると、蒸気がこもり、ふた自体が高温となり、異常を検知します。 このとき、炊飯時間が通常より長くなり、おいしさが低下します。 ※「取消／切」ボタンを押すと、保温も切れます。 →保温する場合は、「スチーム保温」ボタンを押す。	－
U20	●水容器がセットされていますか？ ※水容器がなくても保温はできますが、ごはんがふやけたり、乾燥したりすることがあります。	－

上記の対応をしても回復しないときは、販売店に修理をご依頼ください。

エラー表示	ここを確認！	ページ
H01～H12	●お買い上げの販売店に、修理をご依頼ください。	－

保証とアフターサービス よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談はまず、お買い求め先へお申し付けください。

- **転居や贈答品などでお困りの場合は**
  - 修理は、「修理ご相談窓口」へ！
  - その他は、「お客様ご相談センター」へお問い合わせください。
- **保証書**（別添付）
  お買い上げ日・お買い求め先などの記入を確かめ、お買い求め先から受け取り、保管してください。
  保証期間：お買い上げ日から本体1年間
- **補修用性能部品 6年**：当社は、スチーム IH ジャー炊飯器の機能を維持するために必要な部品を、製造打ち切り後6年間保有しております。

修理を依頼されるとき

P.18～23でご確認のあと、直らないときは電源プラグを抜き、お買い求め先へご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

①品名「スチーム IH ジャー炊飯器」　②品番
③お買い上げ日　④故障の状況（できるだけ具体的に）

- **保証期間中は**：保証書の規定に従って、お買い求め先が修理をさせていただきますので、製品に保証書を添えてご持参ください。
- **保証期間後は**：診断をして、修理できる場合、ご要望により修理させていただきます。下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- **修理料金は、次の内容で構成されています。**
  - 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用です。
  - 部品代　修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料　ご依頼により、技術者を派遣する費用です。
- **ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて**（P. 26）

ご質問や別売品のお問い合わせなどはホームページでも → http://panasonic.co.jp/cs/

修理に関するご相談

パナソニック **修理ご相談窓口**

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 電話をかけられますと、まずNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等の場合は、直接各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック **お客様ご相談センター**　365日 受付9時～20時

- **電話** フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは 365日）
- **FAX** フリーダイヤル **0120-878-236**
- **携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

各地域の「修理ご相談窓口」

・地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東北地区

	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首都圏地区

	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5822
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東区東明1丁目8-14	(025)286-0180

中部地区

	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)21-0622
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)254-5520

近畿地区

	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)646-2123
大阪	大阪市城東区関目2丁目15-5	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	(078)796-3140

中国地区

	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音1丁目13-5	(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	(083)973-2720

四国地区

	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九州地区

	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1919-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	天草市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	(0997)53-5101

沖縄地区

	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0608

仕様

仕　様

メニュー	お米	炊飯時間の目安（分）（　）内は、浸水時	保温※	予約可能時間	炊飯容量（カップ数） SR-SV101P	炊飯容量（カップ数） SR-SV181P
銀シャリ	白米・無洗米	（ふっくら）56（39～45）	○	70分前～	0.5～5.5	1～10
		（もちもち）56（39～45）		70分前～		
		（しゃっきり）52（37～43）		60分前～		
少　量	白米・無洗米	55（39～45）	○	60分前～	0.5～1.5	1～2.5
早炊き	白米・無洗米	20～32（20～30）	○	−	0.5～5.5	1～10
炊込み	白米・無洗米	50～60	×	−	1～4	2～8
す　し	白米・無洗米	46（32～38）	○	60分前～	1～5.5	2～10
おこげ	白米・無洗米	56（39～45）	○	70分前～	0.5～5.5	1～10
ふつう	白米	（ふっくら）48（32～38）	○	60分前～	0.5～5.5	1～10
		（もちもち）50（32～38）		60分前～		
		（しゃっきり）45（32～38）		50分前～		
	無洗米	（ふっくら）48（32～38）	○	60分前～	0.5～5.5	1～10
		（もちもち）50（32～38）		60分前～		
		（しゃっきり）46（32～38）		60分前～		
	玄米	115	×	130分前～	1～3	1～7
	発芽玄米	50～70（33～53）	×	60分前～	0.5～4	1～8
	雑穀米	48（32～38）	×	60分前～	0.5～4	1～8
おかゆ	白米・無洗米	50～65	×	70分前～	（全）0.5～1.5 （5分）0.5～1	（全）0.5～3 （5分）0.5～2
	玄米	120～140		150分前～	（5分）0.5～1	（5分）0.5～2
	発芽玄米・雑穀米	50～65		70分前～	（全）0.5～1.5	（全）0.5～3
炊きおこわ	白米・無洗米	50～56	×	−	1～3	2～6
蒸しおこわ	ー	50～60	×	−	1～3	3～5

※：「×」印も、自動的に保温になりますがおすすめできません。

		SR－SV101P	SR－SV181P
電　源		交流 100 V　50 ／ 60 Hz	
消費電力（約）	炊飯時	1220 W	1410 W
	保温時	900 W（17.0 Wh※1）	1100 W（23.4 Wh※1）
コードの長さ		1.0 m	
質量（約）		6.0 kg	7.3 kg
大きさ（幅×奥行×高さ）		29.3 cm × 36.4 cm × 22.3 cm（45.4 cm※2）	31.9 cm × 38.9 cm × 25.4 cm（51.0 cm※2）

- 消費電力は瞬間に消費する最大の電力容量です。
- 電源が“切”の状態での消費電力は、約 0.1W です。（電源プラグを接続した状態）
- この製品は、日本国内用に設計（電源周波数 50Hz ／ 60Hz の切替は不要）されています。
  電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- （※1）は、1 時間当たりの保温時消費電力量です。
- （※2）は、ふたを開けたときの高さです。

家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示

	SR－SV101P	SR－SV181P
最大炊飯量	1.0 L	1.8 L
区分名	B	D
蒸発水量	79.8 g	98.1 g
年間消費電力量	101 kWh/ 年	154 kWh/ 年
1 回当たりの炊飯時消費電力量	219 Wh	278 Wh
1 時間当たりの保温時消費電力量	17.0 Wh	23.4 Wh
1 時間当たりのタイマー予約時消費電力量	0.17 Wh	0.17 Wh
1 時間当たりの待機時消費電力量	0.10 Wh	0.10 Wh

注記
- 1 回当たりの炊飯時消費電力量は、お米：白米／メニュー：銀シャリ／食感：ふっくらでの電力量です。
  1 時間当たりの保温時消費電力量は、工場出荷時の保温設定での電力量です。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用コース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 蒸発水量は、1 回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

愛情点検 **長年ご使用のスチームIHジャー炊飯器の点検を！**

こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、触れると通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱い。
- 本体から煙がでたり、こげ臭いにおいがする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

ご使用中止

故障や事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのために、記入されると便利です）

お買い上げ日	年　月　日	品番		販売店名	☎（　　）

Cook Book

スチームIHジャー炊飯器

料理レシピ編

料理レシピは裏表紙からご覧ください。

（レシピのもくじは、43ページです）

レシピなど、お役立ち情報が満載のパナソニックホームページへ！

http://panasonic.jp

蒸しもの

赤飯

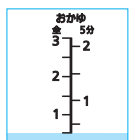
【前日の準備】

1 小豆をゆでる
小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。
再び水を加え、弱火でかためにゆでる。
ゆであがったら、煮汁は別容器に移して冷まし、
小豆はざるに上げて、ぬれぶきんをかけておく。
煮汁が冷めたら､水を足して 4 ～ 4.5 カップの量にする。

2 もち米を一晩つける
もち米を洗い、煮汁に一晩つける。

【当日の準備】

3 蒸す準備をする
もち米をざるに上げて水けを切る。つけ汁は打ち水用に置いておく。もち米に小豆を混ぜる。

4 蒸す
●内釜に、水を「おかゆ(全)」の水位線「0.5」まで入れる。
蒸し板を置き、**3** を入れて平らにする。

①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して設定する →

コース	蒸し
設定時間	40 分

●水容器に水を入れる。

5 打ち水をする
蒸気が出始め、残り時間が下表の表示になったら、全体に打ち水をして混ぜる。
3 回目の打ち水のあと、蒸気が通りやすいように、はしなどで 4 ～ 5 か所穴をあける。

■打ち水（3 回）のタイミングと量

残時間表示 ＼ もち米の量	「25」のとき（1 回目）	「20」のとき（2 回目）	「15」のとき（3 回目）
1 カップ	毎回 20ml（計 60ml）		
2 カップ	毎回 30ml（計 90ml）		
3 カップ	毎回 40ml（計 120ml）		
4 カップ	毎回 50ml（計 150ml）		
5 カップ	毎回 60ml（計 180ml）		

6 仕上げる
ブザーが鳴ったら、ほぐし、ごま塩を振る。

炊くとき
①もち米を洗い、ざるに上げてぬれぶきんをかけ、30 分以上水けを切る。
②蒸すときと同様、小豆をゆでる。
③②の煮汁を「炊きおこわ」の水位線「3」の下側まで入れる。（足りないときは、水を足す）
④炊込みごはん(P.36)と同じように炊き、ごま塩を振る。

材料（5 人分） 1 人分：362 kcal

もち米……………………… 3 カップ
小豆……………………………… 50g

打ち水（蒸すときのみ）

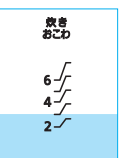
小豆の煮汁…………………… 120ml
（1 回につき 40ml で 3 回分）

飾り用

ごま塩…………………………… 適量

蒸しものをするときは…

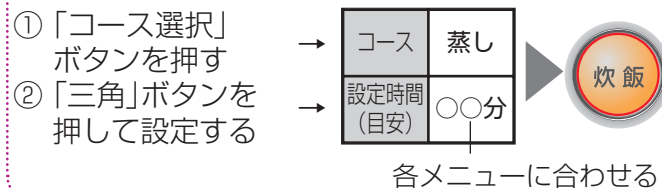
●40 分以上設定する（蒸す）ときは、必ず水容器に水を入れる（スチーム用）。
●表示時間は、蒸気が出始めると減っていく。
●蒸し時間は、表示時間に加え、水が沸騰するまでの時間がかかる。

※イメージです。

蒸しものをするときは…

- 内釜の蒸し水は､｢おかゆ(全)｣の水位線｢0.5｣に。
- 内釜内には、蒸し板（付属）を置く。
- 40 分以上蒸すときは、水容器に水を入れる。
- 表示時間は、蒸気が出始めると減っていく。
- 蒸し時間は、表示時間に加え、水が沸騰するまでの時間がかかる。

蒸しのボタン操作

①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して設定する →

各メニューに合わせる

中華ちまき

材料（4 個分）　1 個分：414 kcal

もち米……………………………2 カップ
具
干ししいたけ……………………………2 枚
ゆでたけのこ（7～8mm の角切り）… 40g
焼豚（7～8mm の角切り）………… 80g
干しえび（粗切り）…………… 15g
長ねぎ（小口切り）…………… 1/3 本
塩・こしょう……………………………少々
A
ごま油・サラダ油…………各大さじ 1
B
濃口しょうゆ……………大さじ 1 1/2
水 ………………………………… 150ml
竹の皮（水につけておく）………4 枚
※無い場合は、アルミホイルで代用する。

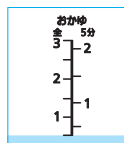
【前日の準備】

1 もち米を一晩つける
もち米を洗い、たっぷりの水で一晩つける。

【当日の準備】

2 もち米の水けを切る
もち米をざるに上げて水けを切る。

3 下準備（切る→いためる→成形する）
〈切る〉干ししいたけ…ぬるま湯につけて戻し、石づきを取り、7～8mm 角に切る。
〈いためる〉フライパンに A を熱して具をいため、塩こしょうで味をつける。
次にもち米と B を加え、水分がなくなるまでいためる。
〈成形する〉4 等分して竹の皮にのせ、中身が外に出ないようにしっかり包む。

4 蒸す
内釜に、水を「おかゆ（全）」の水位線「0.5」まで入れる。蒸し板を置き、3 を並べる。
水容器に水を入れる。
上図のボタン操作をする。
（蒸し時間は、「40 分」。）

豆乳ライスプディング

材料（5 個分）　1 個分：155kcal

豆乳…………………………… 250ml
卵……………………………………1 個
砂糖……………………………大さじ 3
玄米ごはん（炊いたもの）…… 50g
甘納豆（小さく刻む）………… 20g
抹茶（少量のお湯で溶く）……大さじ 1
黒蜜……………………………………適量
飾り用
生クリーム…………………………適量
甘納豆・抹茶………………………適量

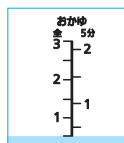
1 準備する
玄米ごはんと刻んだ甘納豆を混ぜる。

2 材料を混ぜる
ボウルに卵と砂糖を入れ、ボウルの底をこするように混ぜる。さらに豆乳を加え、砂糖をよく溶かす。
抹茶を加えて混ぜ、ざるでこす。

3 蒸す準備をする
（器は高さ 6cm 以下の耐熱性容器を使う）
容器の底に 1 をそれぞれ敷き、上から 2 のプリン液を 8 分目くらいまで流し込み、ラップまたはアルミホイルでふたをする。
内釜の「おかゆ（全）」の水位線「0.5」まで水を入れ、蒸し板を置き、3 を並べる。

4 蒸す
上図のボタン操作をする。
（蒸し時間は、「3 分」。）

5 仕上げる
ブザーが鳴ったら、ふたを開けずに 15 分程度蒸らす。
蒸らし終わったら、取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
お好みで黒蜜をかけ、ホイップした生クリームと甘納豆・抹茶を飾る。

茶わん蒸し

材料（2 人分）　1 人分：103 kcal

卵……………………………………1 個
だし汁（卵の量の 3.5 倍）…… 180ml
具
鶏肉（一口大に切る）………… 40g
えび……………………………………2 尾
ぎんなん（缶詰）…………………4 粒
生しいたけ（半分に切る）　大 1/2 枚
かまぼこ（5mm に切る）……2 切れ
A
薄口しょうゆ・塩 ……… 各小さじ 1/4
みりん ……………………… 小さじ 1/2
飾り用
みつば（2cm に切る）…………2 本
ゆずの皮……………………………少々

1 準備する
だし汁に A を入れて冷まし、溶いた卵を混ぜ、こす。
鶏肉…しょうゆ（分量外）をかける。
えび…尾を残し、背わたと殻を取る。

2 器に入れる
- 陶器などのふたは取っておく。
（破損や傷付きの原因）

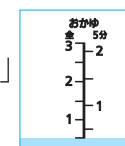
器の高さ

1.0L タイプ	6cm 以下
1.8L タイプ	9cm 以下

器に具を入れたあと、静かに卵液を注ぐ。
表面の泡をすくい取り、蒸気が入らないようアルミホイルで覆う。

3 蒸す
内釜に、水を「おかゆ（全）」の水位線「0.5」まで入れる。
蒸し板を置き、器を並べる。
P.30 のボタン操作をする。
（蒸し時間は「8 分」。）

4 蒸らす
ブザーが鳴ったら、ふたを開けずに 15 分程度蒸らす。

5 仕上げる
みつばに熱湯をかける。
アルミホイルを外し、みつばとゆずの皮を飾る。

発芽玄米ごはんのコツ

- 水加減は、具を入れる前にする。
- 具の量は、お米１カップ（約145g）当たり75g以下にする。（多すぎると、うまく炊けない）
- 乾物などは、必ず戻してから入れる。
- 具は小さめに切ってお米の上にのせ、混ぜない。（混ぜると、うまく炊けない）

ライスバーガー

材料（6個分）　1個分：416 kcal

白米……2カップ
発芽玄米（軽く洗う）……1カップ
大葉（6枚はみじん切り）……12枚
ハンバーグ
鶏ミンチ……300g
しいたけ（みじん切り）……3枚
長ねぎ（みじん切り）……1/3本
卵……1個
かたくり粉……大さじ3
下味用
濃口しょうゆ・酒……各小さじ1
たれ
濃口しょうゆ・酒……各大さじ3
砂糖・みりん・水溶きかたくり粉……各大さじ1
水……100ml

1 **準備する**
白米を洗い、白米の上に発芽玄米をのせ、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。
（市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う）

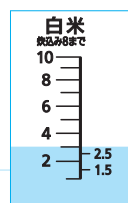
2 **炊く**（水容器に水を入れる）
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

3 **ハンバーグを作る**
鶏肉に下味用のしょうゆ・酒で下味をつける。
ボウルに材料をすべて入れ、よくこねたあと、6等分して形を整え、フライパンで焼く。

4 **たれを作る**
鍋に水溶きかたくり粉以外の材料を入れ、煮立たせたあと、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

5 **ライスバンズを焼く**
ブザーが鳴ったら、大葉（みじん切り）を混ぜ、12等分して薄丸型のライスバンズを作る。
フライパンでこんがり焼く。（油は引かない）

6 **仕上げる**
ハンバーグにたれをつけ、大葉といっしょにライスバンズに挟む。

雑穀米サラダ

材料（4人分）　1人分：290 kcal

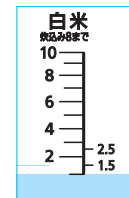
白米……1カップ
雑穀……30g
具
生ハム・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・プロセスチーズ……各50g
サニーレタス……3枚
黒オリーブ……20g
ドレッシング
ワインビネガー（酢）……大さじ3
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
オリーブ油……大さじ1
たまねぎ（みじん切り）……50g

1 **準備する**
白米を洗い、水を「白米」の水位線「1」まで入れる。
白米の上に雑穀をのせる。
（市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う）

2 **炊く**（水容器に水を入れる）
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

3 **ドレッシングを混ぜる**
ドレッシングを作り、炊きたてのごはんに混ぜる。
（内釜で混ぜない）

4 **仕上げる**
レタス以外の具を5mm程度の角切りにし、冷ましたごはんに混ぜる。
器にレタスを敷き、彩りよく盛りつける。

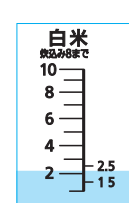
甘えびの麦とろ丼

材料（5人分）　1人分：409 kcal

白米……2カップ
麦……60g
具
山芋……300g
甘えび……25尾
だし汁（一番だし）……75ml
薄口しょうゆ……小さじ1
塩……少々
おろしわさび……少々
飾り用
オクラ……1本
刻みのり……適量

1 **準備する**
白米を洗い、水を「白米」の水位線「2」まで入れ、麦を上にのせ、50mlの水を足して軽く混ぜる。

2 **炊く**（水容器に水を入れる）
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

3 **とろろを作る**
山芋の皮を厚めにむき、すりおろす。
甘えびの尾と殻を取り、粗く刻み、半量をすり鉢に入れ、すりこ木でペースト状になるまでする。
甘えびがペースト状になったら、山芋を加えてよくすり混ぜ、だし汁を少しずつ加えてすりのばす。
薄口しょうゆ、おろしわさびを加え、塩で味を調える。
残りの甘えびを加えて混ぜる。

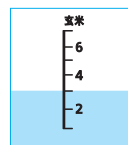
4 **仕上げる**
オクラを色よくゆでて冷水にとり、水けを切って小口切りにする。
茶わんにごはんを盛りつけてとろろをかけ、オクラときざみのりを飾る。

玄米ごはんのコツ

●炊飯時間が長いので、乾物の豆類も水で戻さず一緒に炊込むことができる。そのときは、玄米と豆類を合わせたカップ数まで水を入れる。
●水加減は具を入れる前に行う。
●具の量は、玄米 1 カップ（約 148g）当たり 75g 以下にする。（多すぎると、うまく炊けない）
●具は小さめに切ってお米の上にのせ、混ぜない。（混ぜると、うまく炊けない）

大豆とひじきの混ぜごはん

材料（4 人分）　1 人分 : 422 kcal

玄米…………………… 2.5 カップ
大豆（乾燥）…… 1/2 カップ（65g）
具
芽ひじき（乾燥）……………… 15g
油揚げ（細切り）…………………1 枚
調味料
濃口しょうゆ…………………大さじ 2
塩・油…………………………各適量

1 準備する
玄米と大豆を軽く洗い、水を「玄米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

お米	メニュー
玄米	ふつう

3 具を準備する
芽ひじき…20 分ほど水で戻し、やわらかくする。
芽ひじきを油でいため、ひたひたの水で煮る。
水分がなくなってきたら、油揚げと調味料を入れ、さらに汁気がなくなるまで煮る。

4 仕上げる
ブザーが鳴ったら、具を混ぜ、塩で味を調える。

玄米入り魚介と野菜のトマトスープ

材料（5 人分）　1 人分 : 224 kcal

玄米ごはん（炊いたもの）……200g
水…………………………… 800ml
ブイヨン…………………………1 個
ホールトマト（缶詰）……………1 缶
ブロッコリー………………………1 株
ほうれん草（1/3 の長さに切る）… 1/4 束
パプリカ（黄）（角切り）……… 1/2 個
マッシュルーム（薄切り）………6 個
えび（殻・背わたを取る）……200g
いか（輪切り）…………………150g
あさり
（殻をこすり合わせて洗う）……250g
かき……………………………100g
調味料
オリーブオイル……………大さじ 1
塩………………………………少々
こしょう………………………少々
白ワイン……………………… 50ml

1 準備する
ブロッコリー…適当な大きさに切り分けてゆでる。
かき…ボウルに入れ、レモン汁（分量外）をかけて、もみ洗いする。

2 いためる
フライパンにオリーブオイルを熱し、魚介類、パプリカ、マッシュルーム、塩、こしょうを入れ、白ワインを加えて中火で軽くいためる。

3 煮る
鍋に水・ブイヨン・ホールトマトを入れ、沸騰させる。
さらに 2 を入れ、沸騰させる。
塩・こしょうで味を調え、玄米とブロッコリーを加える。
最後に、ほうれん草を生のまま加える。

4 仕上げる
ほうれん草に火が通ったら、皿に盛りつける。

おかゆのコツ

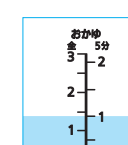
●全がゆと 5 分がゆの水位目盛りがあるので、お好みにより炊き分ける。（5 分がゆの方が水分の多いおかゆになる）
●牛乳類は使用しない。（うまく炊けない）
●味付けは、炊き上がってからする。（調味料が沈殿してうまく炊けない）
●具を入れるときは、お米の量（重さ）以下にする。（白米 1 カップ＝約 150g）（多すぎるとうまく炊けない）
●ごはんからのおかゆはできない。

玄米小豆がゆ

材料（4 人分）　1 人分 : 111 kcal

玄米（軽く洗う）…………3/4 カップ
小豆（軽く洗う）…… 1/4 カップ（35g）

1 準備する
水を「おかゆ（5 分）」の水位線「1」まで入れる。

2 炊く
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

お米	メニュー
玄米	おかゆ

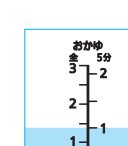
●炊飯時間が長いので、乾物の豆類も水で戻さず一緒に炊込むことができます。そのときは、玄米と豆類を合わせたカップ数まで水を入れてください。

茶がゆ

材料（4 人分）　1 人分 : 135 kcal

白米……………………………1 カップ
濃いめのほうじ茶………… 1300ml
調味料
塩………………………………少々
飾り用
お茶の葉………………………適量

1 準備する
白米を洗い、冷ましたほうじ茶を「おかゆ（5 分）」の水位線「1」まで入れる。

2 炊く
①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

お米	メニュー
白米 無洗米	おかゆ

3 仕上げる
ブザーが鳴ったら、塩を加え、全体をかき混ぜて器に盛り、お茶の葉を散らす。

炊込みごはんのコツ

- 具の量は、お米 1 カップ（約 150g）当たり 75g 以下にする。
- 具は小さめに切り、お米の上にのせ、混ぜない。
- すぐに炊飯する。（時間をおくと、調味料が沈殿してうまく炊けない）

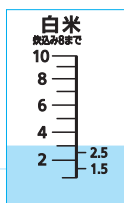
炊込みごはんのボタン操作

①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

五目ごはん

材料（5 人分）　1 人分：396 kcal

白米……………………………3 カップ
具
ごぼう・こんにゃく………… 各 30g
干ししいたけ……………………2 枚
油揚げ………………………… 1/2 枚
鶏肉（細切り）………………… 50g
にんじん（千切り）…………… 50g
調味料
薄口しょうゆ・酒…………各大さじ 1
みりん………………………大さじ 1/2
塩・即席だしの素………各小さじ 1/2

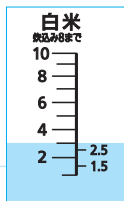
1 準備する
ごぼう…ささがきにして水につける。
こんにゃく…さっとゆでて細切りにする。
干ししいたけ…ぬるま湯で戻したあと石づきを取り、細切りにする。
油揚げ…熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
白米を洗い、調味料を入れ、水を「白米」の水位線「3」まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。
お米の上に具をのせる。（混ぜない）

2 炊く（水容器に水を入れる）
上図のボタン操作をする。

3 仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐす。

まつたけごはん

材料（5 人分）　1 人分：389 kcal

白米……………………………3 カップ
まつたけ……………………… 100g
油揚げ（千切り）……………… 1 枚
A
だし汁（一番だし）………… 500ml
薄口しょうゆ………………大さじ 2
酒……………………………大さじ 1
飾り用
みつば………………………… 1/2 束

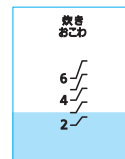
1 準備する
油揚げ…熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
みつば…塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水けを絞って 2 ～ 3cm に切る。
まつたけ…石づきを削り取ってさっと洗い、ふきんに挟んで水けを取り、3 ～ 4mm の薄切りにする。
A を混ぜ合わせる。
白米を洗い、A を入れ、水を「白米」の水位線「3」まで入れてかき混ぜる。
油揚げとまつたけをのせる。（混ぜない）

2 炊く（水容器に水を入れる）
上図のボタン操作をする。

3 仕上げる
ブザーが鳴ったら、ふんわりほぐして器に盛り、みつばを飾る。

栗おこわ

材料（5 人分）　1 人分：492 kcal

もち米…………………………3 カップ
栗……………… 400g（正味 200g）
A
酒……………………………大さじ 1
塩…………………………… 小さじ 1/2
飾り用
いり黒ごま………………………少々

1 準備する
もち米を洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30 分以上水けを切る。
栗は熱湯でさっとゆでて、鬼皮と渋皮をきれいにむき、4 つに切る。
内釜に水切りしたもち米と A を入れ、水を「炊きおこわ」の水位線「3」の下の線まで入れてかき混ぜ、4 つ切りにした栗をのせる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
P.36 のボタン操作をする。

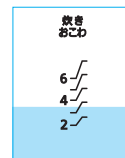
3 仕上げる
ブザーが鳴ったら、ふんわりほぐして器に盛り、いり黒ごまを飾る。

三色おはぎ

材料（21 個分）　3 個分：582 kcal

もち米……………………… 1 1/2 カップ
白米………… 1 1/2 カップ（300g）
粒あん（1kg 分）
　小豆……………………………2 カップ
　砂糖……………………………300g
　塩…………………………ひとつまみ
A
きな粉……………………………適量
青のり……………………………適量

1 粒あんを作る
あずきはたっぷりの水を加えて火にかける。沸騰後、煮汁を捨て、再びたっぷりの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
砂糖を加えてかき混ぜながら煮つめ、最後に塩を入れる。
火からおろし、すりこ木でつぶす。
出来上がったあんのうち、1/2 量は 7 等分する。（「あんこ」用）
残りの 1/2 量は、14 等分して丸める。（「きな粉・青のり」用）

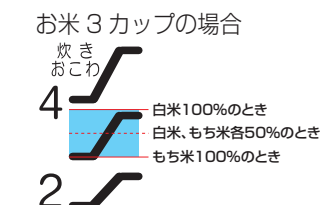
2 お米を洗う
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30 分以上水けを切る。
内釜にお米を入れ、「炊きおこわ」の水位線「3」の真ん中まで水を入れる。

3 炊く（水容器に水を入れる）
P.36 のボタン操作をする。

4 ごはんをつぶす
ブザーが鳴ったらボウルに移し、すりこ木に塩水をつけて、ごはんを軽くつぶす。

5 仕上げる
手に水をつけ、4 を 21 等分する。7 個は丸める。（「あんこ」用）

【あんこ】
1 のあんをラップに広げ、5 で丸めたごはんをのせて包む。
【きな粉・青のり】 の場合は、5 のごはんをラップに広げ、1 で丸めたあんをのせて包み、きな粉や青のりをまぶす。

水加減について

- もち米と白米を混ぜて炊くときは、水色の範囲で調節する。

お米 3 カップの場合
炊きおこわ 4 / 2
白米100%のとき
白米、もち米各50%のとき
もち米100%のとき

白米・無洗米ごはんのボタン操作

①「コース選択」ボタンを押す →

②「三角」ボタンを押して選ぶ →

づけまぐろとアボカドの どんぶり

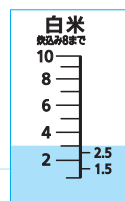
材料（5 人分） 1 人分：577 kcal

白米……………………………3 カップ
まぐろ（刺身用赤身）………300g
アボカド……………………………1 個
わさび……………………… 大さじ 1/3
レモン汁……………………… 大さじ 1
すりごま…………………… 大さじ 1/2
マヨネーズ（お好みで）…………適量
A
濃口しょうゆ………………… 大さじ 4
みりん……………………… 大さじ 2
酒…………………………… 大さじ 3
砂糖………………………… 小さじ 2
飾り用
刻みのり…………………………… 適量
青じそ……………………………… 4 枚

1 準備する
白米を洗い、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
上図のボタン操作をする。

3 具を作る
まぐろ…角切りにする。
鍋に A を入れ、ひと煮立ちさせてアルコールを飛ばしてから冷ます。
冷めたら、わさび・レモン汁・すりごまを入れて混ぜ、まぐろを加え、味をなじませる。
アボカドも 2cm 角に切り、加えて混ぜる。

4 仕上げる
器にごはんを盛って、のりを散らし、3 をのせる。
好みでマヨネーズをかけ、青じそを飾る。

生ゆば入り かに雑炊

材料（5 人分） 1 人分：210 kcal

ごはん…………………… 茶わん 2 杯分
かに（身）……………………… 50g
生ゆば……………………… 約 150g
卵………………………………… 2 個
だし汁………………………… 600ml
A
塩………………………… 小さじ 1/2
薄口しょうゆ……………… 小さじ 2/3
飾り用
みつば………………………… 1/2 束

1 準備する
かにの身…殻から取り出し、ほぐしておく。

2 煮る
鍋にだし汁を入れて火にかけ、A で味をつけ、ひと煮立ちしたらごはんを加えて弱火にし、かにを加える。
浮いてくるアクを丁寧に取る。
溶きほぐした卵を菜ばしに沿わせて全体に回し入れたら火を止め、半熟状にする。

3 仕上げる
器に盛り、生ゆばをのせ、みつばを飾る。

うなぎときゅうりの 混ぜごはん

材料（5 人分） 1 人分：466 kcal

白米……………………………3 カップ
きゅうり………………………1 1/2 本
うなぎのかば焼き…………………1 尾
かば焼きのたれ……………… 小さじ 2
卵…………………………………2 個
しば漬け…………………………40g
塩 A（きゅうりの塩もみ用）……小さじ 1
塩 B（ごはん用）…………………少々
飾り用
いり白ごま…………………… 大さじ 2

1 準備する
白米を洗い、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
P.38 のボタン操作をする。

3 具を作る
きゅうり…たて半分に切って薄切りにし、塩 A を振ってしんなりしたら、水で洗い、絞る。
しば漬け…水けを取って小さく切る。
卵…錦糸卵を焼く。
うなぎ…フライパンで両面を軽く焼き、たれをからめ、縦 4 等分にして 6mm 幅に切る。

4 具を混ぜる
ボウルにごはんを広げ、3 を入れてさっくりと混ぜ、塩 B で味を調える。

5 仕上げる
器に盛って錦糸卵をのせ、いり白ごまを振る。

牛肉と枝豆の 混ぜごはん

材料（5 人分） 1 人分：565 kcal

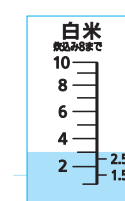
白米……………………………3 カップ
牛肉（薄切り）……………………180g
ごぼう……………………………3/4 本
枝豆………………………………200g
A
濃口しょうゆ………………… 大さじ 3
みりん…………………… 大さじ 2 1/2
砂糖……………………… 大さじ 1 1/2
B
サラダ油……………………… 大さじ 1
塩……………………………………少々
飾り用
みょうが……………………………適量

1 準備する
白米を洗い、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
P.38 のボタン操作をする。

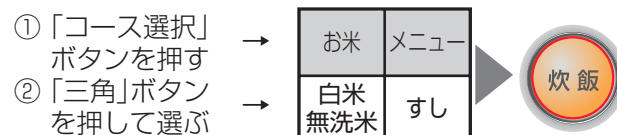
3 具を作る
牛肉…3cm 幅に切り、A をからめる。
ごぼう…皮をこそげ取り、細かいささがきにし、水に 5 分さらす。
枝豆…かためにに塩ゆでし、豆を取り出す。
フライパンにサラダ油を熱し、水けをよく切ったごぼうをいため、しんなりしたら牛肉を加え、汁気がなくなるまで、混ぜながらいためる。

4 具を混ぜる
ボウルにごはんを広げ、3 と枝豆をいっしょに混ぜ、塩少々を加えて味を調える。

5 仕上げる
器に盛り、みょうがを飾る。

すしめしのコツ

●味をよくしみこませるために、ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせ酢と混ぜ合わせる。
●つやよく仕上げるために、うちわであおいで急速に冷ます。
●粘りが出ないように、しゃもじを寝かせ、ごはんを切るように手早く混ぜる。
●すし酢は、内釜で混ぜない。

すしめしのボタン操作

①「コース選択」ボタンを押す →
②「三角」ボタンを押して選ぶ →

いなりずし

材料（20個分） 1個分：176 kcal

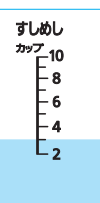
白米……3カップ
昆布……5×5cm
油揚げ（半分に切り袋状に開く）…10枚
即席だしの素……小さじ1/2
いり白ごま……大さじ2
A
砂糖……60g
酒……大さじ2
濃口しょうゆ……大さじ4
B.合わせ酢
酢……90ml
砂糖……大さじ3
塩……小さじ2
飾り用
紅しょうが……適量

1 準備する
白米を洗い、水を「すしめし」の水位線「3」まで入れ、昆布をお米の上にのせる。

2 炊く
上図のボタン操作をする。

3 油揚げを煮る
油揚げを2～3分ゆで、油抜きする。
鍋に油揚げと即席だしの素を入れ、水400mlを加え、弱火で約10分煮る。
さらにAを加えて、汁気がなくなるまで煮る。

4 すしめしを作る
Bを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。
すしおけの内側を軽くぬらしておく。
ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。
合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、いり白ごまを加え、うちわであおいで冷ます。
乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。

5 仕上げる
油揚げにすしめしを詰める。
皿に並べて紅しょうがを飾る。

手巻きずし

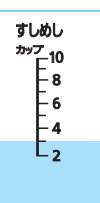
材料（3～4人分）

白米……3カップ
昆布……5×5cm
焼きのり……適量
A.合わせ酢
酢……90ml
砂糖……大さじ2 1/2
塩……小さじ1 1/2
具
まぐろ・いか・えび・サーモン
いくら・きゅうり・卵・たくあん
かいわれ菜・アボカドなど……適量

1 準備する
白米を洗い、水を「すしめし」の水位線「3」まで入れ、昆布をお米の上にのせる。

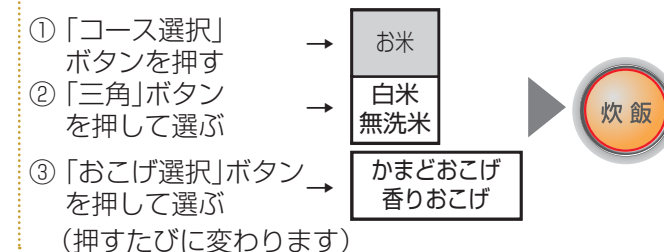
2 炊く
上図のボタン操作をする。

3 すしめしを作る
Aを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。
すしおけの内側を軽くぬらしておく。
ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。
合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、うちわであおいで冷ます。
乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。

4 巻く
焼きのりに、すしめしと好みの具をのせて巻く。

おこげごはんのコツ

●おこげの色がつきやすいおすすめの炊飯量は、1.0Lタイプ：1.5～2.5カップ、1.8Lタイプ：2.5～4カップ
●お米は洗いすぎず、とぎ水が少し白いくらいで炊飯する。（P.10）
●おこげを濃くしたい場合は、1時間以上浸水してから炊飯ボタンを「1回」押して炊飯する。

おこげごはんのボタン操作

①「コース選択」ボタンを押す → お米
②「三角」ボタンを押して選ぶ → 白米 無洗米
③「おこげ選択」ボタンを押して選ぶ → かまどおこげ 香りおこげ
（押すたびに変わります）
→ 炊 飯

梅としらすの混ぜごはん

材料（4人分） 1人分：369 kcal

白米……3カップ
カリカリ小梅……40個
しらす干し……50g
塩……適量
飾り用
青じそ（千切り）……8枚
いり白ごま……小さじ1

1 準備する
白米を洗い、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
上図のボタン操作をする。

3 仕上げる
小梅は、種を取って小さく切る。
ごはんに小梅としらすを混ぜ、塩で味を調えたら、器に盛って青じそといり白ごまをかける。

鯛の京風葛あんかけごはん

材料（5人分） 1人分：455 kcal

白米……3カップ
鯛（刺し身用）……150g
水菜……1/4束
A
薄口しょうゆ……大さじ2
砂糖……小さじ2
みりん……小さじ1
昆布だし……大さじ3
B
かつおだし……1L
酒……50ml
薄口しょうゆ……小さじ1
みりん……小さじ1
ゆずこしょう……適量
くず粉（かたくり粉でも可）…大さじ4～5
飾り用
ゆずの皮（細切り）……少々
みつば（小口切り）……少々

1 準備する
白米を洗い、水を「白米」の水位線「3」まで入れる。

2 炊く（水容器に水を入れる）
上図のボタン操作をする。

3 葛あんを作る
鍋にBのかつおだし、酒を加え沸騰させる。
薄口しょうゆ、みりん、ゆずこしょうで味を調え、弱火で煮る。
くず粉を少量の水で溶き、好みのとろみがつくまで少しずつ加える。

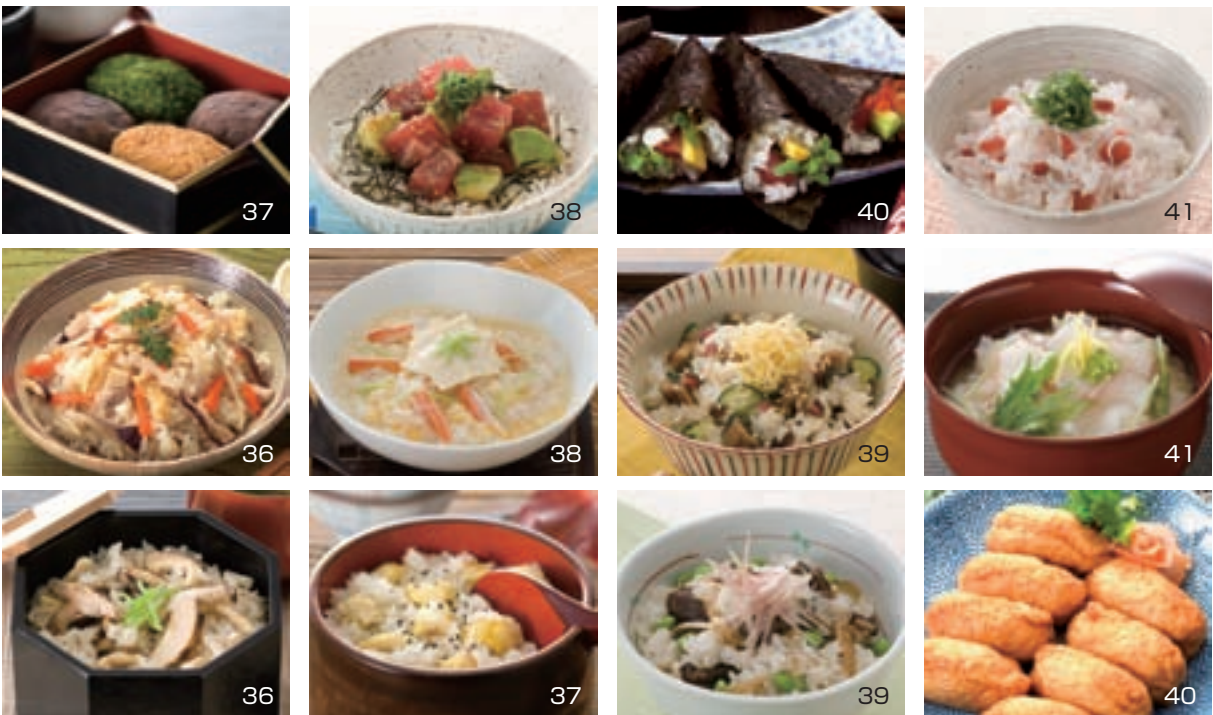
4 仕上げる
鯛はそぎ切りにし、12等分する。
水菜は、3cmの長さに切る。
Aは混ぜ合わせておく。
ごはんを器に盛りつける。
食べる直前に、混ぜ合わせたAに鯛をさっとくぐらせ、ごはんの上にのせる。
さらに水菜を散らし、温かい3を上からかけて、みつばとゆずの皮を飾る。

料理レシピ編もくじ

31 蒸しもの
31 茶わん蒸し
30 中華ちまき
30 豆乳ライスプディング
29 赤飯

33 発芽玄米・雑穀米
33 雑穀米サラダ
33 甘えびの麦とろ丼
32 ライスバーガー

34 玄米
34 大豆とひじきの混ぜごはん
34 玄米入り魚介と野菜のトマトスープ

35 おかゆ
35 玄米小豆がゆ
35 茶がゆ

37 炊込み
37 栗おこわ
37 三色おはぎ
36 五目ごはん
36 まつたけごはん

39 白米・無洗米
39 うなぎときゅうりの混ぜごはん
39 牛肉と枝豆の混ぜごはん
38 づけまぐろとアボカドのどんぶり
38 生ゆば入りかに雑炊

40 すし
40 いなりずし
40 手巻きずし

41 ページ おこげ
41 梅としらすの混ぜごはん
41 鯛の京風葛あんかけごはん